Lección 4
Las relaciones
(22 de Enero de 2011)

Las relaciones humanas positivas

Dr. Mario R. Pereyra [1]

¿Relaciones o conexiones?

"Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca,
sino la que sea buena para la necesaria edificación,
a fin de dar gracia a los oyentes."
Efesios 4:29

Las relaciones no son emociones, aunque pueden movilizar diferentes tipos de emociones o sentimientos. Son comportamientos sociales que describen nuestros vínculos, interrelaciones y como compartimos con nuestros semejantes. Las "relaciones humanas" son una expresión amplia que incluyen desde las relaciones de pareja, los intercambios entre padres e hijos, entre amigos y amigas, como el trato como con personas desconocidas o pocas conocidas. En el centro de esta maraña de contactos está el problema de la comprensión, lo que sobrevuela en ese entramado de contactos, lazos o uniones es el problema de la comunicación, los mensajes que trasmitimos y como nos influye o influimos en los otros. Hay relaciones positivas, en tanto hay otras que son nocivas y aún peligrosas, que pueden llegar a ser letales. En la actualidad están en crisis las relaciones ya que la computadora, la Internet y los llamados "medios de comunicación" en lugar de acercarnos nos alejan.

Las nuevas generaciones están cada vez más conectadas a redes sociales en Internet o a sus teléfonos celulares, por medio de los cuales se forjan múltiples relaciones. Pero la comunicación básica, cara a cara, es cada vez menos usual. Es frecuente ver un grupo de personas jóvenes compartiendo en la mesa de un restaurante, pero cada uno

[1] Mario Pereyra es doctor en psicología, psicólogo clínico, terapeuta de familia, docente universitario, investigador y escritor. Actualmente se desempeña como Catedrático del Posgrado de la Maestría en Relaciones Familiares y Coordinador en Investigación de Psicología Clínica de la Universidad de Montemorelos, México. Lleva publicado 350 artículos y 21 libros.

hablando por celular o digitando su *Blackberry*, sin poder sostener una conversación fluida. Es igual que en los aviones, donde cada pasajero va compenetrado en su computador portátil, metido en el diario o en alguna revista, siendo muy raro que converse con quien comparte la butaca adjunta. En los cibercafé los jóvenes chatean con personas a las que ni conocen, pero son incapaces de establecer un contacto personal.

¿Qué ventaja tiene hablar de "conexiones" en vez de "relaciones"? Para quien está en red, conectarse y desconectarse son decisiones igualmente legítimas, del mismo estatus y de igual importancia. Las conexiones se establecen a pedido y pueden cortarse a voluntad. El estar en contacto puede intercalarse con períodos libres o con otros contactos. Las conexiones son "relaciones virtuales", de fácil acceso y salida rápida; tienen la supuesta ventaja que en cualquier momento puede oprimirse la tecla *delete* y se terminó. El sociólogo polaco Zigmunt Bauman, en su libro *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos* (Fondo de Cultura Económica, Madrid, 2007) denomina "relaciones de bolsillo", a este tipo de encuentros, que "se pueden sacar en caso de necesidad, pero que también pueden volver a sepultarse en las profundidades del bolsillo cuando ya no son necesarias" (p.10). Es cuando el amor se lo ve como una "conexión" más que como una comunicación, donde las parejas se convierten en un objeto más de consumo.

Alguien dijo: "Estos son tiempos de comidas rápidas y digestión lenta, de hombres de gran talla y cortedad de carácter, de enormes ganancias económicas y relaciones humanas superficiales." La gente es cada vez más desconfiada y reacia a estar relacionadas para siempre por temor al chasco y los conflictos, por eso prefieren relaciones breves y fáciles. Eludir los lazos firmes y el compromiso para sortear la soledad y dar desahogo a los deseos. En las relaciones de pareja se hablan de parejas "PSA", "parejas semiadosadas", que se trata de un "revolucionario" método de relaciones ya que "han hecho estallar la sofocante 'burbuja de la pareja'" y "hacen las cosas a su gusto". Se trata de parejas de tiempo parcial, que aborrecen la idea de compartir la casa y prefieren conservar separadas las viviendas, las cuentas bancarias y los círculos de amigos, y compartir su tiempo y espacio cuando tienen ganas, pero no en caso contrario… cohabitación del tipo "veremos cómo funciona", "reunión" de tiempo parcial y flexible (Ídem, p. 56). ¿Será este el mejor método de relación? ¿Es conveniente lo pasajero a lo permanente? Por supuesto, que no. No es este el tipo de relaciones que nos sugiere la Biblia. ¿Cuál es? Las relaciones positivas, que dignifican, enaltecen, dan "gracia a los oyentes" y edifican como dice San Pablo. ¿Cómo lograrlas?

Principio de reciprocidad

"Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos; porque esto es la ley y los profetas."
Mateo 7:12

En nuestro libro: *Reconciliación. Cómo reparar vínculos dañados* (Publicaciones de la Universidad de Montemorelos, 2004), decíamos: "Hay muchas maneras de fortalecer las buenas relaciones, algunas de ellas son: mejorando la comunicación, buscando las correspondencias y afinidades con nuestro prójimo, cultivando la tolerancia, fomentando el buen humor y la sana comicidad, privilegiando los vínculos personales

sobre la tiranía de los deberes y las cuestiones materiales. No hay que resignarse a la hosquedad ni evadir el encuentro, por el contrario, es necesario abrirse al diálogo y al libre juego de las infinitas variedades interpersonales. Las relaciones sociales satisfactorias ponen en escena distintas formas de cultivar los afectos y de vivir el amor, donde la aventura y la sorpresa siempre asechan. La comunicación proporciona seguridad, confianza, estímulo, salud, afirmación del ser y, de alguna manera, nos sustrae de la corrosión del malestar y la rivalidad."

Hay un principio básico en las relaciones humanas que es de fácil comprensión pero de difícil aplicación. Es un principio relevante que tiene la capacidad potencial de cambiar el comportamiento de una persona, de los grupos humanos y aún podría modificar los patrones de conducta de la sociedad toda, en el sentido de lograr mayor armonía, de incrementar el bienestar social y de ayudar a sentirnos todos más felices. Lo lamentable es que ese principio no se aplica o se lo hace muy limitadamente. Parece existir en la naturaleza humana cierta dificultad o resistencia para ajustar la forma de proceder al modelo por él propuesto. ¿Cuál es el tal principio? ¿Cómo se lo define? Probablemente quien mejor lo expresó fue Jesucristo, quien definió el principio de manera muy clara. Lo formuló en los siguientes términos: "Como queréis que hagan los hombres con vosotros, así también hace vosotros con ellos" (Lucas 6:31). Los psicólogos y expertos en las relaciones humanas lo designan como el "principio de reciprocidad". Significa, en otras palabras, que la gente normalmente responde según se la trata o considera.

Un ejemplo notable y dramático de aplicación de la reciprocidad lo relata Antoine de Saint-Exupéry, el célebre autor de *El Principito.* Escribió una historia fascinante, basada en una supuesta experiencia personal, que tituló *La Sonrisa.* Narra que fue capturado por el enemigo y arrojado a una celda, durante la Guerra Civil Española, en la cual combatió contra Franco. En esas circunstancias, se dispuso su ejecución para el día siguiente. Éste es su patético testimonio:

"Estaba seguro de que iba a morir. Estaba terriblemente nervioso y angustiado. Hurgué mis bolsillos en busca de algún cigarrillo que hubiera escapado al cateo. Encontré uno, y debido a que me temblaban las manos, difícilmente pude ponerlo en los labios. Pero no tenía fósforos ya que me los habían quitado. Miré al vigilante a través de los barrotes de la prisión. Él no hizo contacto visual alguno conmigo. Después de todo, tú no miras a una cosa, a un cadáver. Lo llamé: "¿Tiene un fósforo, por favor?" Me miró, encogió los hombros, y me encendió el cigarrillo.

Cuando se acercó y prendió el fósforo, inadvertidamente su mirada se encontró con la mía. En ese momento le sonreí. No sé por qué, pero lo hice. Quizás estaba nervioso; quizás fue porque, cuando estás muy cerca de otro, es difícil no sonreír. En todo caso, le sonreí. En ese instante fue como si una chispa se hubiera encendido en nuestros corazones, en nuestras almas humanas. Sé que él no lo quería, pero mi sonrisa atravesó las barras de la prisión, y generó también una sonrisa en sus labios. Encendió mi cigarrillo, pero permaneció cerca mirándome directamente a los ojos, y continuó sonriéndome. Mantuve la sonrisa, viéndolo ahora como a una persona, y no como a un carcelero. Su mirada parecía tener también una nueva dimensión hacia mí. "¿Tiene hijos?", me preguntó. "Sí, aquí, aquí". Saqué mi cartera, y nerviosamente busqué las fotografías de mi familia. Él también sacó las fotografías de sus hijos, y comenzó a hablar de sus planes y esperanzas para ellos. Mis ojos se llenaron de lágrimas. Le dije

que temía que nunca vería de nuevo a mi familia. No tendría oportunidad de verlos crecer. Las lágrimas llenaron también sus ojos.
De repente, sin decir una palabra, abrió la puerta de mi celda, y en silencio me sacó de ella; sigilosamente, y por calles desoladas me sacó de la ciudad. Una vez allí, en los linderos, me liberó Y sin decir ninguna palabra regresó a la ciudad". Saint-Exupéry termina su relato con la sugestiva reflexión: "Una sonrisa salvó mi vida" (Canfield y Hansen, 40-41).

Para reparar los vínculos dañados: Perdón y reconciliación

"Hasta donde dependa de ustedes,
hagan cuanto puedan por vivir en paz con todos".
Pablo (Romanos 12:18)

¿Cómo reparar una relación que ha sido quebrantada por una discordia? Hay dos remedios básicos, el perdón y la reconciliación. El primero cura la herida del alma, el segundo sana la relación. El perdón es interior, es la medicina para el enojo y resentimiento, la reconciliación es la terapia para recomponer el vínculo, el remedio contra el aislamiento, que recupera la armonía. Vamos a ejemplificarlo con un caso bíblico paradigmático, la superación de la discordia entre Esaú y Jacob, que tratamos en *El poder terapéutico del perdón* (Editorial Montemorelos, 2da. Edición, 2010). "Eran hermanos mellizos, pero de personalidades disímiles, casi diríamos contrapuestos. Esaú, el mayor (ya que nació antes que Jacob), era rubio y velludo (precisamente, Esaú significa "velludo"; Génesis 25:25), de carácter enérgico, intrépido y aventurero. Le encantaba la vida agreste, cazar animales salvajes y obtener satisfacciones inmediatas. "Para él, el poder y la riqueza, los festines y el alboroto, constituían la felicidad. Se jactaba de la libertad ilimitada de su vida indómita y errante (White, *Patriarcas y profetas*, p. 176). Por su parte, Jacob era lampiño, de disposición apacible, hogareño y un tanto calculador. Prefería la tranquilidad del hogar antes que sufrir las inclemencias de la naturaleza y los apremios del campo.

Las diferencias de caracteres de los hijos, dividieron a los padres. Esaú era el hijo predilecto de Isaac, su padre, a quien le fascinaba escuchar las hazañas del cazador y comer sus presas. En tanto Jacob, era amado de su madre, con quien platicaba durante horas y le ayudaba en las tareas domésticas. La familia, pues, estaba dividida en dos bloques antagónicos de intereses y necesidades. Esta situación entró en crisis cuando llegó el momento de repartir la herencia.

Aunque Dios había declarado "que el mayor serviría al menor" (Génesis 25:23; Romanos 9:12) y Esaú se apartó de la norma, casándose con dos mujeres idólatras (Génesis 26:34-35; 36:1-2), además de vender la primogenitura por un plato de guisado (Génesis 25:32-34; Hebreos 12:16), igualmente aspiraba a heredar al padre. Cuando Isaac envejeció y estaba ciego, próximo a morir, llegó el momento de dar la bendición de la primogenitura, entonces reafirmó su preferencia por Esaú. Lo llamó en secreto - sabiendo de la oposición de su esposa y Jacob-, diciéndole: "sal al campo y trae caza. Y haz un guiso como a mí me gusta, y tráemelo. Y comeré, para que te bendiga antes

de morir” (Génesis 27:3-4). Sin embargo, Rebeca, su esposa, se enteró lo que estaba fraguando el marido, así que ideó un plan para contrarrestar la tentativa de desheredar a su hijo favorito.

Le pidió a Jacob que suplantara a su hermano, mientras ella preparaba el guisado que le gustaba a Esaú. Llegado el momento, aunque el padre sospechó que podía haber un engaño, igualmente procedió a darle la bendición a Jacob. Cuando Esaú volvió del campo con su botín se encontró que lo habían sustituido y que los beneficios de la primogenitura habían ido a parar con su hermano. “Se despertó toda la fuerza de su naturaleza impetuosa y apasionada, y su dolor e ira fueron terribles. Gritó con intensa amargura: ‘Bendíceme también a mí, padre mío’…” (White, *Conflicto y valor*, p. 63). Pero ya no quedaba bendición para él, más que servir a su hermano y sufrir los rigores de la naturaleza (Génesis 27:38-40). La furia ardiente e impetuosa de Esaú apenas pudo reprimirla mientras vivió su padre, esperando enterrarlo para cobrar la ignominia. Conociendo Jacob que su vida corría peligro, huyó del hogar, a refugiarse entre familiares de su madre, en una región lejana del Oriente. Estuvo veinte años en el destierro, hasta que decide volver. ¿Se habría mitigado el enojo de Esaú?

Fueron veinte años de trabajo duro, angustias y progresos. Con la bendición de Dios, Jacob construyó una familia numerosa y una fortuna apreciable. La experiencia de esos años difíciles lo había ayudado a madurar y crecer en sabiduría, prudencia y responsabilidad. El retorno al hogar familiar lo realizó Jacob con esperanza y temores. La madre había fallecido –quizás no soportó la ausencia de su hijo amado-, sin embargo, el padre había sobrevivido, a pesar de la vejez. Pero, ¿qué pasaría con su hermano? ¿Lo habría perdonado? Entonces, “Jacob envió mensajeros delante de sí, a la tierra de Seir, campo de Edom. Y les mandó: Decid a mi hermano Esaú: ‘Así dice tu siervo Jacob. Hasta ahora he vivido con Labán. Y tengo vacas, asnos y ovejas, siervos y siervas. Envío a decirlo a mi señor, para hallar gracia en tus ojos’. Y los mensajeros volvieron a Jacob, y le dijeron: ‘Fuimos a tu hermano Esaú, y él viene a recibirte, y 400 hombres con él’” (Génesis 32:3-6).

El ejército que acompañaba a Esaú era la confirmación que el rencor permanecía y que llegaba el momento del ajuste de cuentas. ¿Qué podía hacer Jacob? Volver era imposible porque la situación con el tío, con quien había vivido los veinte años anteriores, había quedado muy deteriorada. Así que no tenía otra alternativa que encomendarse a Dios, seguir avanzando y enfrentar la ira de su hermano. El temor no era tanto por él, sino por su familia, si acaso su hermano no se vengaría matando a sus doce hijos, sus esposas y concubinas.

Desde la perspectiva del agresor, ¿cuáles fueron las estrategias y técnicas instrumentadas por Jacob para apaciguar la cólera de su hermano y pedirle el perdón? Fueron las siguientes. Conociendo que su hermano era ambicioso y amante del poder, se humilló ante él tratándolo de “mi señor”, diciéndose a sí mismo, “tu siervo”. Además, organizó su gente en dos cuadrillas, si la primera era atacada, la otra debía huir (Génesis 32:7-8). Luego repartió su familia, en forma escalonada, para que los más distantes escaparan en caso de peligro (33:1-2). También envió regalos valiosos, tres manadas de animales que fueron entregadas progresivamente, con instrucciones específicas, de que constituían obsequios de “tu siervo Jacob”. Esperaba de esa forma atemperar el enojo de Esaú y conquistar su buena voluntad. Por último, oró a Dios como nunca lo había hecho, pasando horas de rodillas buscando la respuesta del Todo-

poderoso. La contestación vino a través de un ángel, al cual se aferró desesperadamente Jacob buscando su bendición. Al final, el ángel le dijo: “No te llamarán más Jacob (engañador), sino Israel (luchador con Dios), porque has peleado con Dios y con los hombres, y has vencido”. Fue la confirmación del arrepentimiento y del perdón concedido por Dios, que borraba el engaño cometido para abrir la esperanza de una nueva vida, como vencedor.

“Mientras Jacob luchaba con el Ángel, otro mensajero celestial fue enviado a Esaú. En un sueño éste vio a su hermano desterrado durante veinte años de la casa de su padre; presenció el dolor que sentiría al saber que su madre había muerto; le vio rodeado de las huestes de Dios. Esaú relató este sueño a sus soldados, con la orden de que no hicieran daño alguno a Jacob, porque el Dios de su padre estaba con él” (White, *Conflicto y valor*, p. 70).

“Por fin las dos compañías se acercaron una a la otra, el jefe del desierto al frente de sus guerreros, y Jacob con sus mujeres e hijos, acompañado de pastores y siervas, y seguido de una larga hilera de rebaños y manadas. Apoyado en su cayado, el patriarca avanzó al encuentro de la tropa de soldados. Estaba pálido e imposibilitado por la reciente lucha, y caminaba lenta y penosamente, deteniéndose a cada paso; pero su cara estaba iluminada de alegría y paz. Al ver a su hermano cojo y doliente, ‘Esaú corrió a su encuentro, y abrazóle, y echóse sobre su cuello, y le besó; y lloraron’ (Génesis 33:4). Hasta los corazones de los rudos soldados de Esaú fueron conmovidos, cuando presenciaron esta escena. A pesar de que él les había relatado su sueño no podían explicarse el cambio que se había efectuado en su jefe. Aunque vieron la flaqueza del patriarca, lejos estuvieron de pensar que esa debilidad se había trocado en su fuerza” (*Ibíd*.).

“A la vista de su hermano gemelo, Esaú se dejó llevar por los sentimientos naturales de afecto fraternal. Aun cuando hubiera podido quedar todavía algún rencor en el corazón de Esaú, éste habría sido vencido por la humildad de Jacob. Comprendiendo que no tenía nada que temer de Jacob, dio rienda suelta a la emoción natural de su corazón” (*Comentario bíblico adventista*, tomo 1, p. 421).

Desde la perspectiva de la víctima, ¿cuáles fueron, en síntesis, las estrategias instrumentadas para perdonar? Básicamente dos, la prescripción divina de “no lo toques” y la identificación empática con Jacob, esto es, la compasión por el estado de abatimiento y humildad de su hermano. En temperamentos primarios como Esaú, las impresiones de debilidad promueven la simpatía y ternura” (*El poder terapéutico del perdón*, págs.129-133).

La lección que ofrece esta historia es que el perdón y la reconciliación no es algo gratuito que se obtiene fácilmente por una decisión ligera y un comportamiento apresurado y gracioso (por ejemplo: “¡Ay! Perdóname, no me di cuenta, volvamos a ser amigos como antes. Haced de cuenta que no pasó nada”). Como ocurrió en el caso bíblico, se hace necesario planificar detalladamente las intervenciones destinadas a lograr la reconciliación, utilizando estrategias inteligentes y especialmente orando mucho para que Dios intervenga y ablande el corazón endurecido por el rencor y logre la buena voluntad de cerrar el abismo y recuperar la amistad.

La mejor estrategia es la recomendada por el apóstol Pablo en Romanos 12:17-21: “No paguen a nadie mal por mal. Procuren hacer lo bueno delante de todos. Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos. No tomen venganza, hermanos míos, sino dejen el castigo en las manos de Dios, porque está escrito: ‘Mía es la venganza; yo pagaré’, dice el Señor. Antes bien, ‘Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber. Actuando así, harás que se avergüence de su conducta’. No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien.” (NVI).

Dr., Mario R. Pereyra Lavandina
Dr. en Psicología
Universidad de Montemorelos



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia – rdch@arnet.com.ar
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Inscríbase para recibir recursos gratuitos para la Escuela Sabática